

Las 10 razones principales para dejar de fumar:

- 1 Reduciré las probabilidades de tener un ataque al corazón o un accidente vascular cerebral.
- 2 Reduciré las probabilidades de tener cáncer pulmonar, enfisema y enfermedad de los pulmones.
- 3 Mi ropa, aliento, cabello, casa y automóvil tendrán un mejor olor.
- 4 Podré realizar actividades sin que me falte el aire.
- 5 Tendré menos arrugas.
- 6 Dejaré de toser cada mañana.
- 7 Reduciré la cantidad de tos, resfriados y dolor de oídos en mi hijo.
- 8 Tendré más energía para dedicarme a las actividades físicas que disfruto.
- 9 Me compraré cosas nuevas que me gustan con el dinero que ahorre por dejar de comprar cigarrillos.
- 10 Tendré más control sobre mi vida.



Programa “Expecting Success”

Visite www.UniversityHealthSystem.com para obtener más información sobre las clases y los programas disponibles para ayudarle en su camino para dejar de fumar. Además, usted puede aprovechar los diversos programas y departamentos del University Health System. Para mayores informes, llame a uno de los números a continuación.

**Educación para la Salud/
Prevención de Enfermedades**
(210) 358-7355

Educación sobre la Diabetes
(210) 358-7100

Seguridad/Prevención de Lesiones
(210) 358-4295

Ayudar a los pacientes a dejar de fumar es una parte importante de *Expecting Success: Excellence in Cardiac Care*. Auspiciado por la Robert Wood Johnson Foundation, *Expecting Success* es un programa nacional que tiene el objetivo de reducir las diferencias raciales y étnicas en la manera en que los pacientes reciben cuidados para los problemas del corazón. El University Health System es uno de sólo diez hospitales en los Estados Unidos que fueron seleccionados para participar en este programa y fungir como modelo para el país. Nuestra meta es asegurar que se proporcionen cuidados excelentes a todos los pacientes sin importar el color de la piel o el idioma que hablan.



**University
Health System**

www.UniversityHealthSystem.com

Aprenda a Dejar de fumar



Podemos enseñarle cómo hacerlo.



**University
Health System**

www.UniversityHealthSystem.com

Dejar de fumar

Dejar de fumar es una experiencia muy personal. Si usted ha tratado antes de dejar de fumar, nadie tiene que decirle lo difícil que es. Sin embargo, cada día, las personas demuestran que sí se puede lograr. En 2007, un cálculo aproximado de 47 millones de adultos (de 18 años de edad o más) eran ex fumadores.¹

El University Health System ofrece varias clases para ayudarle en su camino hacia esta meta. Para programar una cita o para obtener más informes, llame al Departamento de Educación para la Salud al (210) 358-7355. Los centros disponibles para la suspensión del uso de tabaco son:

- University Family Health Center – Southwest
- University Family Health Center – Southeast
- University Family Health Center – North
- University Health Center – Downtown

1 Centers for Disease Control and Prevention. Cigarette Smoking Among Adults—United States, 2007. Morbidity and Mortality Weekly Report [serie en línea] 2008;57(45):1221–1226 [accesado 2009 Feb 06].

Preparándose para dejar de fumar

Cuando usted se enfrenta a algún reto, un plan que ya se haya tratado y probado anteriormente podría ser su camino al éxito. Según el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos, los estudios han demostrado que los cinco pasos indicados a continuación pueden ayudarle a dejar de fumar permanentemente. Para obtener mejores resultados, úselos todos:

- 1 Prepárese
- 2 Obtenga apoyo y estímulo
- 3 Aprenda habilidades y conductas nuevas
- 4 Obtenga medicamentos y úselos correctamente
- 5 Esté preparado para una recaída o situaciones difíciles
No hay una manera única para dejar de fumar. Después de entender esto, una buena forma de comenzar es obteniendo toda la información que pueda para decidirse por un plan que sea el adecuado para usted.

Busque apoyo y estímulo

Una manera de lograr más éxito para dejar de fumar es no hacerlo solo. La investigación ha demostrado que la probabilidad de éxito es mayor cuando pide ayuda a la gente que le rodea.

- Pida ayuda a los médicos, enfermeros y profesionales médicos. Si nadie puede ayudarle, llame a un teléfono dedicado a ayudar a las personas a dejar de fumar, o trate un programa por Internet especial para ello.
- Si conoce gente que fuma, pídale que no fumen cerca de usted y que mantengan los cigarrillos alejados de usted. Si conoce gente que ha dejado de fumar, pídale consejos.
- Hable con sus familiares y amigos sobre la razón por la que usted quiere dejar de fumar. Haga una lista de las ventajas de dejar de fumar y compártala con sus familiares y amigos. Pídale a cada persona que le escriba notas positivas de apoyo y que las pongan en lugares estratégicos que le recuerdan el cigarrillo

Si usted está afiliado a CareLink, llame a nuestro Departamento de Educación para la Salud al (210) 358-7355 para hacer una cita o para obtener más información sobre el programa de suspensión del uso de tabaco. Durante cada una de sus cuatro visitas al consultorio, nuestros instructores de salud le enseñarán la manera de ayudarle a incrementar su índice de éxito.



Cuando deja de fumar

Usted notará que minutos después de que haya dejado de fumar, su cuerpo empezará a cambiar. Estos cambios sutiles comenzarán casi inmediatamente.

20 minutos después

- La presión arterial baja.
- Las manos y los pies se calientan hasta llegar a la temperatura normal.

De 8 a 24 horas después

- Los niveles de monóxido de carbono en la sangre bajan a lo normal.
- El riesgo de un ataque al corazón disminuye

De 2 semanas a 3 meses después

- La circulación se mejora.
- Los pulmones funcionan hasta un 30% mejor.

1 año después

- El riesgo excesivo de un ataque al corazón baja a la mitad del de un fumador.